



令和8年7月17日（金）
京都府立井手やまぶき支援学校
保健室

明日からいよいよ夏休みが始まりますね。暑い日が続くと、からだがだるくて食欲が出な
かったり、なかなか眠れなかったりということもあるかと思います。夏休みに入り生活習慣
が乱れると、夏バテになりやすいです。早く起きる、朝ご飯を食べるなど、何か一つでも
良いので、できることから生活を整えて元気に夏休みを過ごしましょう。



保護者の方へ



健康診断結果の個票については、終業式に
配付します。病院の受診が必要な児童生徒に
は、すでにお知らせを配付しております。まだ
受診されていない場合は、夏休み中に受診され
ることをお勧めします。

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK？

健康診断で受診のおすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス！

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

熱中症
かも！？

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ

首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす

経口補水液などで
水分補給

こんなときは
救急車！

自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

元気いっぱいの
夏休みにしよう

早く寝て体を休める！

早起きで頭がすっきり！

生活リズムを
身につけよう

元気に
勉強や運動！

朝ごはん
パワーチャージ！

スマホ・タブレット / わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、
おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにすることが大切です。



- たとえば
- 使用する場所を決める
 - 終わりにする時間を決める
 - 危険を避けるための決まりを作る
 - ダウンロードして良いアプリを決めておく
 - アウトメディアデーを作る など



はみがきカレンダー

夏休みも毎日歯を磨いて、
はみがきカレンダーに色を塗
ったり、シールを貼ったりし
て、ゴールをめざそう！

なつ げん き 夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、
ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが
書いてあったよ。

ごはんを食べよう

からだのう
体と脳に
1日のエネルギーを
ほきゅう
補給できるよ。



①

しょう

はや
早

おそ
遅くまで
ね
寝ていると、
せい
生活リズムが
くず
崩れるよ。



②

につかりょう

あつ
暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
からだ
体の疲れが取れないよ。



③

ほきゅう 補給をしよう

「のどがかわいた」と思う前に、
ほきゅう
こまめに補給しよう。



④

えいよう 栄養

いい食事をとろう

せいちようき
成長期の体には
たくさんの種類の
えいよう
栄養が不可欠。
にく
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
た
食べよう。



⑤

とくえい⑤ けいけい④ けいけい③ けいけい② けいけい① けいけい

なつやす ちゅう
夏休み中に、いろんなものに触れたり、

かん
感じたりして、素敵で発見がたくさんあると良いですね。

じぶんじしん
自分自身の「こころ」と「からだ」を大切に、楽しい思い出

なつやす
がいっぱいの夏休みにしてくださいね。2学期に、みなさんの

げんき
元気な姿が見られることを楽しみにしています。

